

von	bis	Sportart	Sportstätte	Übungsleiter/in	Telefon
<b>Montag</b>					
10:00	11:30	Yoga	BSA Maybacher Heide	Imke Schmieding	01703831026
10:00	11:00	Gymnastik	Hallenbad Herner Str.	Walburga Krebs	23328
11:00	12:30	Folklore	Hallenbad Herner Str.	Walburga Krebs	23328
11:00	13:00	Tennis 2x3 Plätze 1 Std	Heiner´s Tennishalle, 45659 Recklinghausen	Hermann Schiereck	47836
13:00	14:30	Tai Chi	Hallenbad Herner Str.	Sebastian Garbas	017622728212
15:00	16:30	Qi Gong	BSA Maybacher Heide	Irmtraud Rehpenning	498036
17:30	18:30	Funktionsgymnastik	Fährm.-Schule Forellstr.	Karin Rockstein	31691
18:45	19:45	Funktionsgymnastik	Fährm.-Schule Forellstr.	Karin Rockstein	31691
20:00	21:30	Badminton	D.Bonhoeffer Realschule	Andre Janzen	653518
<b>Dienstag</b>					
<b>Ganztägig Schwimmen mit Ausweispflicht in allen Freibädern Recklinghausens aber nur 1 x pro Tag</b>					
09:00	10:00	Bodyfitness für Frauen	Hallenbad Herner Str.	Doris Nisch	494221
10:00	11:00	Wirbelsäulengymnastik	Hallenbad Herner Str.	Doris Nisch	494221
10:00	11:30	Nordic Walking	Bladenhorsterstr., Suderw.	R.Krause/M.Wolff	33400/017699149529
12:30	14:00	freies Schwimmen als Ersatz für Wassergymn.	Hallenbad Herner Str.	Ansprechpartner: Werner Talareck	0173 2992523
18:00	19:00	Funktionsgymnastik	Fährm.-Schule Forellstr.	Karin Rockstein	31691
20:00	21:30	Volleyball	Hohenzollern-Schule	Bruno Andres	27286
Von März bis September werden monatliche Wanderungen (ca. 12 - 15 km) angeboten (siehe Website/Outdoor/Wandern).					
<b>Mittwoch</b>					
<b>Ganztägig Schwimmen mit Ausweispflicht in allen Freibädern Recklinghausens aber nur 1 x pro Tag</b>					
09:30	10:30	Gymnastik	Hallenbad Herner Str.	Walburga Krebs	23328
10:30	12:00	Square Dance	Hallenbad Herner Str.	Walburga Krebs	23328
12:30	14:00	freies Schwimmen als Ersatz für Wassergymn.	Hallenbad Herner Str.	Werner Talareck	0173 2992523
13:00	14:30	Body & Brain Fitness	Hallenbad Herner Str.	Dorothee Vogt	015222935185
14:00	15:30	Bewegung 70 Plus	St. Markus Gemeinde	Jutta Ollesch	42143
16:45	17:45	Gymnastik	BSA Maybacher Heide	Anja Rösner	02368/692297
17:45	18:45	Chi Ball	BSA Maybacher Heide	Anja Rösner	02368/692297
<b>Donnerstag</b>					
09:30	11:00	Gymnastik und mehr	Hallenbad Herner Str.	Jutta Ollesch	42143
11:00	12:30	Yoga I	BSA Maybacher Heide	Lisa Fohrmann	01777224001
12:45	14:15	Yoga II	BSA Maybacher Heide	Lisa Fohrmann	01777224001
12:30	14:00	freies Schwimmen als Ersatz für Wassergymn.	Hallenbad Herner Str.	Werner Talareck	0173 2992523
16:30	18:00	Wirbelsäulengymnastik	BSA Maybacher Heide	Doris Nisch	494221
19:00	21:00	Freiluft Beach Volleyb.	BSA Maybacher Heide	Bruno Andres	27286
<b>Freitag</b>					
<b>Ganztägiges Schwimmen mit Ausweispflicht in allen Freibädern Recklinghausens aber nur 1 x pro Tag</b>					
12:30	14:00	freies Schwimmen	Hallenbad Herner Str.	Werner Talareck	0173 2992523
09:30	11:00	Body & Brain Fitness	BSA Maybacher Heide	Dorothee Vogt	01522 2935185
12:00	13:30	Latin Solo	Widance, Weidestraße 1A	Wiebke Harder	0172 4707906
<b>Samstag</b>					
10:00	12:00	Badminton	D.Bonhoeffer Realschule	Andre Janzen	653518
10:00	12:00	Spazieren und Klönen	1 x Monat/wechselnde Treffen	Gaby Eichenberger	01795427184
13:00	15:00	Boule / Boccia	Sportplatz SG Suderwich (am Freibad)	Klaus Gabbert	86744
11:00		Radgruppe Treffpunkt Hallenbad Herner Str. Ab April bis Oktober, jede 1. und 3. Woche		Gerd Grüttner	375366
<b>Sonntag</b>					
10:00	11:30	Nordic –Walking	Sportplatz SG Hillen	J. Ollesch/R. Krause	42143/33400
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis auf wenige Ausnahmen ist das Angebot ganzjährig (Ferien legen die Übungsleiter individuell fest)</li> <li>• City Fitness, Hubertusstr. 26 mit Start und Betreuungspauschale u. Eigenanteil Stubiobetreuung Zur Studionutzung von City-Fitness besteht für Neumitglieder eine <b>Wartezeit von 3 Jahren!</b> Vor der Nutzung ist <b>wegen der Sonderregelungen (zusätzliche Kosten) eine Rücksprache</b> erforderlich.</li> <li>• Programmänderungen werden durch Vereinsinfo (Hallenbad Herner Str. und Maybacher Heide) sowie auf der Homepage: <a href="http://www.fitab50-recklinghausen.de">http://www.fitab50-recklinghausen.de</a> bekanntgegeben.</li> </ul>					